

«УТВЕРЖДЕНЫ»
протокол кафедры ОЛФК
№ 4 от 18.11.2010 г.

**Экзаменационные вопросы по дисциплине «Гигиена»
для студентов 3 курса специальности «Физическая культура»
на 2010-2011 учебный год.**

1. Определение предмета, цель и задачи гигиены.
2. Методы исследования в гигиене.
3. Валеология и здоровый образ жизни.
4. История развития гигиенической науки.
5. Инфекционные заболевания и пути их распространения, защитные функции организма.
6. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний.
7. Инфекционные заболевания в детских и спортивных коллективах, их профилактика.
8. Проблемы ВИЧ / СПИДа.
9. Гигиеническое значение физических свойства воздуха.
10. Атмосферное электричество (ионизация воздуха). Солнечная радиация (инфракрасное и ультрафиолетовое излучение, видимый свет) и их гигиеническое значение.
11. Гигиеническая характеристика химического состава и химического загрязнения воздуха.
12. Механические примеси воздуха и бактериальное загрязнение воздуха.
13. Влияние климатических и природных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.
14. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
15. Эпидемиологическое значение почвы, самоочищение почвы, гигиенические основы очистки населенных мест.
16. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
17. Виды источников водоснабжения, их санитарно-гигиеническая характеристика.
18. Бактериальное загрязнение воды. Очистка и обеззараживание воды.
19. Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья.
20. Рациональное питание в профилактике заболеваний, особенности питания в различных климатогеографических и экологических условиях проживания.
21. Суточный расход энергии, энергетическое значение пищи и группы интенсивности труда.
22. Роль белков в питании человека, суточная потребность.
23. Роль жиров в питании человека, суточная потребность
24. Роль углеводов в питании человека, суточная потребность
25. Значение витаминов для организма человека, суточная потребность
26. Значение минеральных веществ для организма человека, суточная потребность.

27. Качественный и количественный состав рациона спортсмена.
28. Пищевой рацион и режим питания спортсменов в различных видах спорта
29. Пищевые инфекции и факторы передачи возбудителей пищевых инфекций.
30. Пищевые отравления микробной этиологии.
31. Пищевые отравления немикробной природы.
32. Пищевые добавки, их классификация, требования к применению в производстве пищевых продуктов.
33. Основные задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
34. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях жаркого климата.
35. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях холодного климата.
36. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горах.
37. Гигиенические основы закаливания.
38. Закаливание воздухом.
39. Закаливание водой.
40. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм.
41. Характеристика средств восстановления физической работоспособности.
42. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
43. Личная гигиена, уход за телом.
44. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида спорта, условий тренировок и соревнований.
45. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований в различных видах спорта.
46. Гигиеническое обеспечение бокса, борьбы, тяжелой атлетики.
47. Гигиеническое обеспечение гимнастики и акробатики.
48. Гигиеническое обеспечение плавания.
49. Гигиеническое обеспечение легкой атлетики.
50. Гигиеническое обеспечение спортивных игр.
51. Гигиеническое обеспечение зимних видов спорта.
52. Гигиеническое обеспечение туризма.
53. Гигиеническая характеристика спортивных сооружений.
54. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
- 55.
56. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
57. Профилактика шума и вибрации в спортивных сооружениях.
58. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.
59. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
60. Рациональный суточный режим лиц среднего и пожилого возраста, с учетом профессиональных, бытовых, климатических и других условий.

Доцент

А.Е. Бондаренко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ